

SECONDI DI CARNE

Scaloppine alla menta

Tradizione: Lazio

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Fesa di vitello a fettine	400 g
Zucchine	200 g
Pancetta (fette di 50 g)	50 g
Cipolla piccola	1
Menta fresca	1 rametto
Salsa di pomodoro	1 cucchiaio
Formaggio grana grattugiato	1 cucchiaio
Olio d'oliva	3 cucchiari
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 A bassissimo contenuto calorico, le zucchine sono il contorno ideale per chi vuole mangiare senza appesantirsi. Mondate e tritate la cipolla e fatela rosolare in una padella capace con 3 cucchiari di olio.
- 2 Tagliate la pancetta a dadini, unitela al soffritto e fate insaporire mescolando; unite anche la carne. Salate, pepate, portate a cottura, poi sgocciolatela e tenetela in caldo.
- 3 Mondate le zucchine, lavatele, tagliatele e unitele al soffritto. Fatele rosolare, unite la salsa di pomodoro poca acqua, salate e pepate.
- 4 Cuocete a fiamma moderata per circa 15 minuti Intanto tritate la menta e mescolatela al formaggio grana.
- 5 Mettete le scaloppine nella padella con le zucchine, rigiratele velocemente un paio di volte perché si insaporiscano poi cospargetele con il miscuglio di formaggio grana e menta.
- 6 Coprite e tenete sul fuoco ancora 1-2 minuti. Servite quando il formaggio è fuso.